

# 11月分予定献立表(Cコース)

(給食回数19回)



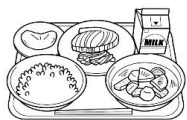
令和4年度

久喜市教育委員会  
久喜市立学校給食センター

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量(Kcal) たんぱく質(g)	中学生		
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1日 (火)	ごはん	牛乳	ししゃもフライ(ソース)	ししゃも	牛乳			ごはん、小麦粉、 パン粉、でん粉	油	776			
			切干大根のサラダ (和風ドレッシング)			にんじん	切干大根、きゅうり		ドレッシング				
			ごろっと野菜のみそ汁	鶏肉、生揚げ、 みそ		にんじん	大根		里芋				26.2
			お魚ふりかけ	かつお節	青のり	かぼちゃ		ごま、じゃが芋、 でん粉、砂糖					
2日 (水)	黒パン	牛乳	フランクフルトカレー風味ソース がけ	フランクフルト	牛乳			黒パン、砂糖		814			
			ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	油				
			アイントプフ	フランクフルト、 レンズ豆		にんじん	玉ねぎ、キャベツ、セロリ					29.8	
4日 (金)	ごはん	牛乳	わらじカツ	豚肉	牛乳			ごはん、砂糖、 小麦粉、でん粉、 パン粉	油	825			
			小松菜のごま和え			小松菜、にんじん	キャベツ	砂糖	ごま				
			煮ほうとう	鶏肉、油揚げ		にんじん	大根、ごぼう、長ねぎ	ほうとう				29.4	
			久喜市産いちごのゼリー					ゼリー					
7日 (月)	ごはん	牛乳	ゼリーフライ(卵含む)	おから、卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、じゃが芋、 小麦粉、パン粉	油	825			
			しめじとねぎのごまじょうゆ炒め	豚肉		にんじん	しめじ、長ねぎ		ごま油、ごま				
			呉汁	大豆、豆腐、 油揚げ、みそ		にんじん、かぼちゃ	長ねぎ					27.8	
8日 (火)	ごはん	牛乳	ハンバーグ照り焼きソースがけ	豚肉、鶏肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、砂糖、 でん粉		803			
			さつま芋サラダ (コールスロードレッシング)			にんじん	枝豆、きゅうり	さつま芋	ドレッシング				
			ごま風味のわかめスープ	鶏肉、豆腐 なると	わかめ	にんじん	もやし		油、ごま油、ごま			27.8	
9日 (水)	バターコッペ	牛乳	スパニッシュオムレツ(ケチャップ)	卵	牛乳、チーズ		玉ねぎ	バターコッペ、砂糖 じゃが芋、でん粉	油、 オリーブオイル	768			
			きのこのアヒージョ	フランクフルト			にんにく、玉ねぎ、しめじ、 マッシュルーム、エリンギ		オリーブオイル				
			たっぷり野菜のコンソメスープ	鶏肉		にんじん	キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋	油			27.8	
10日 (木)	中華めん	牛乳	ねぎ塩まんじゅう	豚肉	牛乳	にら	長ねぎ、キャベツ、 にんにく、生姜	中華めん、砂糖、 小麦粉		765			
			ごぼうサラダ (ごまドレッシング)			にんじん	ごぼう、とうもろこし		ドレッシング				
			うま辛マーボーラーメン	豚肉、豆腐、 大豆ミート、 みそ		にんじん	長ねぎ、玉ねぎ、生姜、 干しいたけ	砂糖、でん粉	ごま油			29.4	
11日 (金)	ごはん	牛乳	野菜ナゲット	豆腐、たい、 たら、豆乳	牛乳	にんじん	玉ねぎ、枝豆、とうもろこし	ごはん、砂糖、 小麦粉	油	769			
			そぼろごはんの具	鶏肉、ちくわ、 大豆ミート、 高野豆腐		にんじん、小松菜	生姜	砂糖	油				
			かぶと油揚げのみそ汁	油揚げ、豆腐、 みそ		かぶの葉	かぶ、長ねぎ					28.9	
15日 (火)	ごはん	牛乳	鶏肉のマヨボン焼き	鶏肉	牛乳	パセリ		ごはん	ノンエッグマヨネーズ	780			
			ひじきの五色炒め	豚肉	ひじき	にんじん、 さやいんげん	もやし	春雨	油				
			小松菜のみそ汁	生揚げ、みそ		小松菜	白菜、長ねぎ					32.4	
16日 (水)	こどもパン	牛乳	白身魚のエスカベッシュ	かれい	牛乳	にんじん	玉ねぎ、レモン	こどもパン、 砂糖、でん粉	油、 オリーブオイル	821			
			ピカディージョ	フランクフルト、 豚肉		にんじん、ピーマン	にんにく、玉ねぎ	じゃが芋	油				
			豚肉ととうもろこしのスープ	豚肉		パセリ	にんにく、とうもろこし、 玉ねぎ、セロリ		油				
			ヨーグルト		ヨーグルト								
17日 (木)	中華めん	牛乳	深谷ねぎ入りぎょうざ	豚肉	牛乳	にら	キャベツ、玉ねぎ、 長ねぎ、にんにく、生姜	中華めん、砂糖、 小麦粉、パン粉	油、ごま油	851			
			小松菜のソテー	さつま揚げ		小松菜	もやし、とうもろこし	でん粉	油				
			ごまみそラーメン	豚肉、みそ		にんじん	キャベツ、長ねぎ、生姜、 にんにく		油、ごま油、ごま			32.9	
18日 (金)	ごはん	牛乳	さんまの生姜煮	さんま	牛乳		生姜	ごはん、砂糖		770			
			生揚げの炒め物	豚肉、生揚げ		チンゲン菜、 にんじん	生姜、キャベツ	でん粉	油				
			しげただ汁	鶏肉		にんじん	干しいたけ、白菜、 長ねぎ	白玉団子				30.0	
21日 (月)	麦ごはん	牛乳	豆腐バーグ	豆腐、鶏肉	牛乳		玉ねぎ	麦ごはん、砂糖、 でん粉		887			
			かぶの和え物 (具だくさん玉ねぎドレッシング)			小松菜、かぶの葉	かぶ、キャベツ		ドレッシング				
			和風カレー	豚肉		にんじん	玉ねぎ、にんにく、生姜	じゃが芋	カレールー、油			31.1	

日付 (曜日)	献立			血・肉・骨となるもの(あか)		体の調子を整えるもの(みどり)		熱や力となるもの(きいろ)		熱量 (Kcal) たんぱく質(g)
	主食	飲物	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22日 (火)	ごはん	牛乳	豆腐ステーキ甘みそだれ	豆腐、みそ	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉	油	757
			ごぼうとさつま揚げの炒め物	鶏肉、 さつま揚げ		にんじん	ごぼう、枝豆	砂糖	ごま油、ごま、油	
			具だくさんしょうゆ豚汁	豚肉、生揚げ		にんじん、小松菜	白菜、大根	里芋		
24日 (木)	地粉うどん	牛乳	ちくわのみみじ揚げ	ちくわ	牛乳			地粉うどん、小麦粉	油	772
			ほうれん草と大根のごま和え			ほうれん草、 にんじん	大根		ごま	
			きつねうどん	豚肉、油揚げ		小松菜、にんじん	玉ねぎ	砂糖		
25日 (金)	ごはん	牛乳	肉じゃがコロケ	豚肉	牛乳		玉ねぎ	ごはん、じゃが芋、 小麦粉、パン粉、 砂糖	油	816
			キャベツとコーンの和え物 (パンパンジードレッシング)			ブロッコリー	とうもろこし、キャベツ		ドレッシング	
			豆腐とわかめのみそ汁	豚肉、豆腐、 油揚げ、みそ	わかめ		白菜、長ねぎ			
			スティック納豆	納豆						
28日 (月)	ごはん	牛乳	さばのみそだれがけ	さば、みそ	牛乳			ごはん、砂糖、 でん粉		827
			きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく	砂糖	ごま油、ごま	
			すまし汁	鶏肉、豆腐		にんじん、小松菜	玉ねぎ、干しいたけ			
29日 (火)	地粉うどん	牛乳	大学かぼちゃ		牛乳	かぼちゃ		地粉うどん、砂糖、 でん粉	油、ごま	837
			ほうれん草とじゃこの和え物		ちりめんじゃこ	ほうれん草	もやし、白菜			
			きのこあんかけうどん	豚肉、生揚げ		にんじん	大根、長ねぎ、しめじ、 なめこ、生姜	でん粉	油	
30日 (水)	ツイストパン	牛乳	ポテトグラタン	豆乳、おから	牛乳	にんじん、 ほうれん草	玉ねぎ、とうもろこし	ツイストパン、砂糖 じゃが芋、米粉	油	894
			ブロッコリーのサラダ (イタリアンドレッシング)	大豆		ブロッコリー、 にんじん	カリフラワー		ドレッシング	
			パンキンポータージュ	鶏肉	牛乳、 スキムミルク	かぼちゃ、 にんじん、パセリ	玉ねぎ	小麦粉	油、バター	
11月平均栄養摂取量									熱量 (kcal) たんぱく質 (g)	808 29.7

※食材調達等の事情により、内容を変更する場合があります。  
 ※献立表には、使用する食材全てが記載されているわけではありません。詳細が必要な方には、申請書の提出をお願いしております。  
 ※主食と飲物の食材については、各日の1段目に記載しています。



# 給食だより



11月の目標  
「感謝して食べよう」

秋が深まり、木々の葉も少しずつ色づきはじめ、朝夕の冷え込みも増してきました。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活で冬にぞなえましょう。

## 11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい日本食」とかけて「和食の日」です。「和食」は自然を尊ぶという、日本で育まれてきた伝統的な食文化で、平成25年にユネスコ世界無形文化遺産にも登録されています。和食は栄養のバランスを整えやすく、世界でも注目を集めています。

### 多彩で新鮮な食材 と持ち味の尊重



日本の国土は南北に長く、表情豊かな自然が広がっているため、地域に根差した多様な食材が用いられます。また、素材の味わいを活かす調理技術・調理道具が発達しています。

### 健康的な食生活を 変える食事



一汁三菜を基本とする和食は理想的な栄養バランスです。また、「うま味」を上手に使うことで動物油脂の少ない食生活を実現し、長寿、肥満防止に役立っています。

### 自然の美しさ 季節の移ろい



和食は食べて味わうだけでなく、目で見たり、香りも楽しむ食事です。季節の花や葉などを料理にあしらったり、季節に合った器を利用したりして、季節感を楽しみます。

### 年中行事との 深いつながり



日本には、お正月や節句、七五三などのいろいろな行事があります。こうした年中行事の際には食べられる和食には、それぞれ特別な意味が込められています。

## 11月のおはなし給食

### 「しょうたとなつとう」 作 星川ひろ子・星川治雄

しょうたは納豆が大嫌いです。手につくと、体中にネバネバが広がって気持ち悪いからです。夏のはじめ、おじいちゃんの畑に「豆」をまきました。その豆は、すこしずつ大きくなって、枝豆になり、秋には大豆になりました。畑にまいた「豆」と同じです。そして冬の朝。おじいちゃんが、大豆をかまどでゆで、わりに詰め込むと「とっておきの へんしん」が始まりました。なんと・・・大豆が納豆に变身したのです。しょうたが、おじいちゃんの作った納豆をドキドキしながら食べてみると・・・  
給食では、スティック納豆を提供します。味わっていただきますよ。



## 彩の国ふるさと学校給食月間

埼玉県では、6月と11月を「彩の国ふるさと学校給食月間」と定め、ふるさとへの愛着心や食への関心を深めるための活動を推進しています。久喜市では久喜市内や埼玉県内で収穫された農産物を使った給食を提供します。この機会に、ふるさとへの食について考えてみましょう。

日本に昔から伝わるすてきな習慣のひとつに「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつがあります。ともに、感謝の気持ちをこめた大切な言葉です。今日も心をこめて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

## おしらせ

- ・ サラダの手作りドレッシングと和え物の調味料は、学校給食センターで和えて提供します。
- ・ 学校給食センターでは、おはしでは食べにくいおかずの時のみスプーンを配送します。
- ・ 食物アレルギー、その他の疾患、宗教上の理由及び放射能を理由に給食の内容について配慮が必要な場合は、学校給食センターまでご連絡ください。
- ・ 久喜市では、学校給食のより一層の安全・安心を確保するために、給食に使用する食材の一部又は全部を試料として、定期的に放射性物質の検査を実施しています。検査結果については久喜市のホームページに掲載しておりますので、ご覧ください。
- ・ 学校給食センターでは、新型コロナウイルス感染症対策として、毎日の健康チェックやマスク着用・手洗いの徹底をしています。また、施設は24時間換気が行われています。

学校給食で使用する食材の産地は、ホームページで公開しております。  
2

